Frutas y verduras: “reducen el riesgo de infarto cerebral”.

# Según un estudio, comer más de las cinco raciones recomendadas de fruta y verdura al día puede reducir el riesgo de infarto cerebral.

*The Lancet* publicó que gente que come de tres a cinco piezas al día ha disminuido el riesgo en un 11%, comparado con aquellos que comían menos de tres.

Dicho riesgo era un 26% menor para la gente que comía más de cinco porciones al día. Los investigadores de la Universidad de Londres han descubierto durante su estudio información de más de 257.500 personas.

El Ministerio de Salud afirma que comer cinco raciones al día o más reduce el riesgo de enfermedades cardiacas, cáncer y otros problemas.

El infarto cerebral es la tercera causa más común de muerte y la más frecuente de discapacidad en muchos países desarrollados.

|  |
| --- |
| **INFARTO CEREBRAL**  ·Más de 150.000 personas en el Reino Unido sufren un infarto cerebral al año.  ·67.000 en el Reino Unido mueren cada año a causa de un infarto cerebral.  ·Más de 250.000 británicos viven con una discapacidad severa causada por el infarto. |

Los investigadores recabaron información de ocho estudios de Europa, Japón y los Estados Unidos.

El investigador jefe, el Dr. Feng, se pronunció: “una dieta que incluya mucha fruta y verdura tendrán una mayor posibilidad de prevenir el juego de todo tipo de enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer.

El profesor Graham MacGregor, que también participó en el estudio, afirmó: “es un descubrimiento muy importante, ya que muestra que la cantidad de fruta y verdura debe ser comida es de más cinco piezas al día”.

Las frutas y las verduras están llenas de nutrientes, como la vitamina C, el betacaroteno o el potasio, así como proteínas vegetales y fibra.

|  |
| --- |
| **UNA PORCIÓN**  ·Verduras: 77 gramos  ·Frutas: 80 gramos |

También tienen menos densidad calórica, poca grasa y antioxidantes beneficiosos para la salud.

No obstante, los investigadores sospechan que el potasio puede ser el factor más importante en la prevención de infartos cerebrales.

El profesor MacGregor dijo: “sabemos que si se le proporciona a la gente una cantidad extra de potasio, reducirá su presión arterial”.

“Incrementando de tres a cinco la cantidad de ingestas al día aumentará el consumo de potasio en un 50%”.

# Cambios sencillos

Joe Korner, de la Asociación de Infartos Cerebrales, afirmó: “la última investigación es fundamental, ya que muestra cuán significativo es un cambio tan sencillo en el estilo de vida, reduciendo los infartos cerebrales”.

“Con sólo aumentar el consumo diario de frutas y verduras a cinco o más porciones al día, se podría reducir el número de infartos cerebrales un 26%. En el Reino Unido eso significaría unos 40.000 infartos cerebrales al año.”

“Al menos 20.000 (14%) infartos cerebrales podrían prevenirse si se regulase mejor la presión arterial tomando menos sal, haciendo ejercicio y dejando de fumar.”

El profesor Gareth Beevers, de la Asociación de Presión Arterial, dijo que el estudio resaltó la necesidad de informar clara y prácticamente por parte de los educadores sanitarios de los tipos de comidas que se deberían comer.